

# Das Gymwelt-Spezial 60 Plus:

## „Mach mit, bleib fit!“

 **Thema der Woche: Bleiben Sie in Bewegung – Schritt für Schritt**

Zuerst: Aufwärmen! Aufwärmung und Ausklang nehmen nicht viel Zeit in Anspruch, stellen aber zwei ganz entscheidende Teile einer Bewegungseinheit dar und sollten daher nicht vernachlässigt werden. Daher machen Sie den Beginn und das Ende einer Bewegungseinheit zu einer Art Ritual für sich.



*Die Übungen zur Aufwärmung und zum Ausklang finden Sie auch noch einmal als einzelne Dokumente auf der Webseite und können dieses für jede Bewegungseinheit nutzen.*

### **Aufwärmung**

Das Aufwärmen dient dazu, dass Sie in Schwung kommen und Ihr Körper auf die kommenden Übungen vorbereitet wird. Die Übungen sollten möglichst im Stehen durchgeführt werden, damit Ihr Kreislauf bestmöglich angeregt wird. Ist dies nicht möglich, können Sie die Übungen auch im Sitzen durchführen.

### Ausgangsposition

Die Beine stehen parallel zueinander, die Füße sind fest am Boden. Die Arme hängen nah am Körper. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Stellen Sie sich vor, Sie werden von einem Faden am Kopf nach oben gezogen. Kreisen Sie Ihre Schultern einmal nach hinten und bleiben in der Position. Versuchen Sie Ihren Oberkörper stabil zu halten (nicht mit dem Rücken durchhängen).

Übungen

Kreisen Sie die Schultern vorwärts (10x), danach rückwärts (10x).

Wenn die Schulterbeweglichkeit es zulässt, können Sie die Arme zum Kreisen dazunehmen.



A. Bo  
wi  
nk  
el  
m  
a  
g  
sTr  
ain  
ing  
sP  
rog  
ra  
m

Schütteln Sie Ihre Arme aus, lockern Sie diese.



Fot  
os:  
BZ  
gA

Gehen Sie auf der Stelle oder im Raum, versuchen Sie dabei die Füße möglichst hoch anzuheben.  
Nach ca. 5 Minuten begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition.



Neigen Sie den Kopf zur linken Seite (das Ohr Richtung Schulter), die Schultern bleiben tief.

Atmen Sie 5x langsam ein- und aus und neigen Sie anschließend den Kopf zur rechten Seite, halten Sie diese Position wieder für 5 Atemzüge.



A. Bo  
wi  
nk  
el  
mit  
nn  
ag  
sTr  
ain  
ing  
sP  
rog  
ra  
m

BZ  
gA  
Fot  
os

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und drehen den Kopf langsam von rechts nach links.  
Schauen Sie dabei möglichst weit über die Schulter.

Schauen Sie 5x über jede Schulter.

Denken Sie dabei stets an die Schultern – diese bleiben tief.



## Jetzt geht's los – Der „Hauptteil“: Schritt für Schritt

Die nachfolgenden Übungen können Sie jederzeit und sofort umsetzen!  
Sie sind auf dem Weg von der Küche ins Wohnzimmer? Nutzen Sie den Fußballengang! Sie gehen den Flur entlang? Variieren Sie die Bewegungsrichtung und versuchen es auch mal rückwärts!

Wichtig dabei: Führen Sie die Übungen immer nur aus, wenn Sie sich damit sicher fühlen!

### Fuß flach aufsetzen

Setzen Sie die komplette Fußsohle auf, ohne den Fuß abzurollen.



### Fußballengang

Gehen Sie auf den Zehenspitzen, die Fersen bleiben dabei oben.



### Fersengang

Gehen Sie auf der Ferse, die Zehenspitzen bleiben dabei oben.



### Fuß abrollen

Rollen Sie beim Gehen bewusst den Fuß von der Ferse bis zur Großzehe ab. Beginnen Sie langsam.



A.  
Bo  
wi  
nk  
el  
ma  
r  
ag  
sTr  
ain  
ing  
sP  
rog  
ra  
m

BZ  
gA  
Fot  
os

**Fuß abrollen und abdrücken**

Rollen Sie beim Gehen bewusst den Fuß von der Ferse bis zur Großzehe ab. Drücken Sie den Fuß über Großzehe vom Boden nach oben ab. Übertreiben Sie dabei ruhig, sodass Sie sich deutlich nach oben und unten bewegen. Foto: BZgA – AlltagsTrainingsProgramm - A. Bowinkelmann



**Richtungen variieren**

Laufen Sie nicht nur vorwärts, probieren Sie auch mal aus, rückwärts und seitwärts (die Beine überkreuzen dabei) zu laufen.

**Tempo variieren**

Spielen Sie mit der Geschwindigkeit – von langsam bis zügig.

**Ausklang**

Nachdem Sie nun aktiv Ihre Übungen durchgeführt haben, folgt zum Schluss der **Ausklang**. Dieser dient zum Beruhigen Ihres Kreislaufs und zum mentalen Abschluss mit der heutigen Bewegungseinheit. Sie können die Übungen sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchführen.

Übungen

Atem Sie tief ein- und aus.  
Beim Einatmen strecken Sie Ihre Arme jeweils zur Seite aus (Handinnenflächen nach oben) und öffnen Ihren Brustkorb, während dem Ausatmen gehen Ihre Arme beide nach vorne in die Mitte und treffen sich. Krümmen Sie dabei Ihren Rücken leicht.  
Wiederholen Sie die Übung 5x.



A.  
Bo  
wi  
nk  
el  
  
ma  
ch  
mit  
,  
ble  
ibt  
fit  
  
sTr  
ain  
ing  
sP  
rog  
ra  
m  
m  
  
BZ  
gA  
Fot  
o

Stellen Sie Ihre Beine parallel zueinander, die Füße sind fest am Boden.

Verschränken Sie Ihre Arme vor dem Körper.

Der Blick ist nach vorne gerichtet.

Drehen Sie nun den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts.

Führen Sie die Bewegung langsam aus und drehen Sie sich so weit wie möglich.

Jede Seite 5x wiederholen.



A. Bo  
wi  
nk  
el  
el  
mä  
Ält  
nn  
ag  
sTr  
ain  
ing  
sP  
rog  
ra  
m  
m

Fot  
o:  
BZ  
gA

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein.

Neigen Sie den Kopf nach unten, führen Sie das Kinn möglichst nah zum Brustbein und halten Sie diese Position. Atmen Sie dabei weiter. Legen Sie Ihre Hände auf Ihren Oberschenkeln ab und beugen Sie sich vornüber. Anschließend richten Sie sich wieder auf – Wirbel für Wirbel. Die Übung langsam durchführen.

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein.

Strecken Sie den rechten Arm nach oben.

Die linke Hand greift nun den rechten Ellenbogen und zieht den nun gebeugten rechten Arm hinter dem Kopf heran. In dieser Position neigen Sie den Oberkörper leicht nach links bis eine Dehnung an der seitlichen Rumpfmuskulatur zu spüren ist. Halten Sie diese Position kurz, dann lösen und die Seite wechseln.

Jede Seite 5x wiederholen.



Fot  
o:  
BZ  
gA  
/pi  
ctu  
re  
alli  
an  
ce/  
Mi  
ka  
Vol  
km  
an  
n

Zum Abschluss stellen Sie sich gerade hin und atmen Sie noch einmal 3x tief ein und aus. Wenn Sie mögen, können Sie dabei die Augen schließen.

**Geschafft!**



Meine „Hausaufgabe“ für diese Woche:

Ich gehe möglichst jeden Tag mind. 20 Minuten an der frischen Luft spazieren! Dabei versuche ich verschiedene Gangvariationen aus.  
Wichtig: Ich achte dabei auf ausreichend Abstand zu anderen Menschen und gehe allein bzw. maximal zu zweit nach draußen.  
Alternativ probiere ich die Gangvariationen zu Hause aus.



**Ausblick für die nächste Woche:**

„Training mit dem eigenen Körpergewicht“



Bitte beachten Sie auch die Übersicht mit allgemeinen Hinweisen zur Durchführung des GYMWELT-Spezials 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“

**Die Übungen dieser Woche sind Bestandteil des AlltagsTrainingsProgramms (ATP).** Das Programm wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS), dem Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB), dem Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) und dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) entwickelt. **Ziel des ATP** ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. **Zielgruppe des ATP** sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die bisher einen eher inaktiven Lebensstil gepflegt haben. Das ATP ist zudem mit wenigen Hilfsmitteln (Treppe, Stühle, Wege, elastisches Übungsband) einfach umsetzbar.

Seit Januar 2019 gibt es das **ATP in zwei Varianten**: Ergänzend zu dem zwölfwöchigen Präventionskurs, das inaktive ältere Menschen für einen bewegungsaktiveren Lebensstil sensibilisieren soll, wurde das Dauerangebot „Alltag in Bewegung“ entwickelt, das sich als fortlaufendes Angebot an den Kurs anschließen soll.

**Alle Informationen zum ATP erhalten Sie unter <https://www.aelter-werden-inbalance.de/atp>**

**Ihnen gefällt das GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“?** Mehr unter [www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus